

यदि तपाईंको परीक्षण गर्दा COVID-19 रहेको भेटियो भने के गर्ने

घरमा अलगै बस्नुहोस्:

- चिकित्सा सेवा लिनको लागि बाहेक घर नछोड्नुहोस् । स्वास्थ्यसेवा प्रदायक वा आपत्कालीन विभागमा जानु अघि कल गर्नुहोस् ।
- हल्का बिमार भएका धेरैजसो व्यक्तिहरूलाई घरमै बिसेक हुन सक्छ । **COVID-19** को कुनै निश्चित उपचार नभएको अवस्थामा, तपाईंले प्रशस्त आराम गर्ने, प्रशस्त तरल पदार्थहरू पिउने र यदि आवश्यक परेमा ज्वरो कम गर्ने औषधि लिने गर्नुपर्छ ।
- सम्भव भएसम्म, आफ्नो घरको कुनै विशेष कोठामा बस्नुहोस् र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नुहोस् । आफ्नो घरमा अरूदेखि कम्तीमा 6 फिटभन्दा टाढा बस्नुहोस् । घरेलु सामानहरू साझा नगर्नुहोस् ।
- आफ्नो घरपालुवा जनावरको हेरचाह अरू कसैलाई गर्न लगाउनुहोस् । **COVID-19** बाट कुनै जनावर बिरामी परेको रिपोर्ट आएको छैन, तापनि अझ धेरै जानकारी नआएसम्म भाइरस भएका मानिसहरूले जनावरहरूसँगको सम्पर्क सकेसम्म कम गर्नुपर्दछ । यदि तपाईं आफ्नो घरपालुवा जनावरको हेरचाह गर्नुहुन्छ भने, तिनको सम्पर्कमा आएको अघि र पछि आफ्नो हात धुनुहोस् ।
- अरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् - साथीसङ्गी र परिवारसँग कुराकानी गर्न प्रविधिको प्रयोग गर्नुहोस् ।

दैनिक सरसफाइ र धुने:

- तपाईंको छुट्टै कोठा र शौचालयका सतहहरू सफा र कीटाणुरहित बनाउनुहोस् । तपाईंको घरका अन्य स्थानहरू अरू कसैलाई सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
- पकाउने भाँडा जस्ता घरायसी सामानहरू प्रयोग गरेपछि राम्रोसँग माइनुहोस् ।
- कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले बारम्बार आफ्नो हात धुनुहोस् । यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने मदिरामा आधारित हाते सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

कुन बेलामा तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिने:

यदि तपाईंलाई सास फेर्न कठिनाई छ, छाती दुख्छ, अलमल हुन्छ, वा तपाईंको ओठ, गिजा, अनुहार, आँखा वरिपरि, वा नङको वरिपरिको रङ परिवर्तन भएको छ भने, तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिनुहोस् । तपाईंले चिकित्सा सेवाको लागि कल गर्दा, प्रदायक वा 911 लाई तपाईंमा **COVID-19** छ र घरमा अलगै बस्दै हुनुहुन्छभनेर बताउनुहोस् ।

तपाईं सङ्क्रमित हुँदा तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरू पनि घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ - उनीहरूमा लक्षणहरू नदेखिए पनि:

- तपाईं सङ्क्रमण अवधिमा रहँदा, जुन कुनै लक्षणहरू देखिन सुरु हुनुभन्दा दुई दिन अगाडिदेखि सुरु भएर तपाईंको स्वास्थ्यलाभ भएको मितिसम्म रहन्छ, त्यति बेला तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरू घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । उनीहरूले ["यदि तपाईं COVID-19 भएको कुनै व्यक्तिको](#)

निकट सम्पर्कमा आउनुभयो भने के गर्ने" मार्गनिर्देशन हेर्न सक्नेछन् । तपाईंको निकट सम्पर्कमा रहनेहरूको नजिकका मानिसहरूले मार्गनिर्देशन अनुसरण गर्नु आवश्यक छैन (उनीहरूमा लक्षण नदेखिएसम्म)।

- निकट सम्पर्क भनेको लामो समयसम्म छ फिट भन्दा नजिकको दूरीमा रहनु हो । निकट सम्पर्क भनेको लामो समयसम्म उही बन्द वातावरणमा छ फिट भन्दा टाढा रहनु, हिड्नु वा छोटो समयको लागि उही कोठामा रहनु होइन ।

निकट सम्पर्कका उदाहरणहरू	निकट सम्पर्क नहुने उदाहरणहरू
तपाईं उही घरमा बस्नुहुन्छ	तपाईं किराना पसलमा उनीहरूको क्यासियर हुनुहुन्थ्यो
तपाईं घनिष्ठ जीवनसाथी (पार्टनर) हुनुहुन्छ	तपाईं एक फर्मासिए हुनुहुन्छ र उक्त व्यक्तिलाई औषधि दिनुहुन्छ
उक्त व्यक्ति सङ्क्रामक हुँदा तपाईं उही कारमा सवार हुनुहुन्थ्यो	तपाईं स्टोरमा लाइन लाग्दा ती व्यक्तिको अगाडि उभिनुभएको थियो
ती व्यक्ति सङ्क्रामक हुँदा तपाईंले सँगै रात्रिभोज गर्नुभएको थियो	तपाईं एक सहकर्मी हुनुहुन्छ र प्रश्न सोध्नको लागि छेउबाट हिँड्नुभयो

तपाईंलाई स्वास्थ्यलाभ भएपछि तपाईं घरमा एकलै नबस्दा पनि सुरक्षित हुन्छ यो निम्न तीन वटा कुराहरू सबै भइसकेपछि हुन्छ:

1. ज्वरो कम गर्ने औषधीको प्रयोग बिना ज्वरो नआएको पूरा तीन दिन भएको छ, र
2. अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएको छ, र
3. तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेको कम्तीमा सात दिन बितिसकेको छ ।

अलगै बस्नु र कारेन्टाइन बीचको भिन्नता

	आफू अलगै बस्ने	आफू कारेन्टाइनमा बस्ने
कसको लागि ?	<p>COVID-19 को लक्षण भएका व्यक्ति</p> <ul style="list-style-type: none"> COVID-19 भएका तर अस्पतालमा भर्ना हुने गरी बिरामी नभएका व्यक्तिहरूका लागि, वा परीक्षण नतिजा पर्खिरहेका व्यक्तिहरूका लागि 	<p>COVID-19 को लक्षण नभएका व्यक्ति</p> <ul style="list-style-type: none"> COVID-19 भएका व्यक्तिहरूसँग निकट सम्पर्क
कति समयको लागि ?	<p>स्वास्थ्यलाभ नभएसम्म, जुन यी तीनै कुरा भइसकेपछि हुन्छ:</p> <ol style="list-style-type: none"> ज्वरो कम गर्ने औषधीको प्रयोग बिना ज्वरो नआएको पूरा तीन दिन भएको छ, र अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएको छ, र तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेको कम्तीमा सात दिन बितिसकेको छ । 	<p>सम्भावित एक्सपोजर (सम्पर्क) को मितिदेखि 14 दिनसम्म । एक्सपोजर (सम्पर्क) को दिनलाई दिन 0 मान्नुपर्छ ।</p>
यसको अर्थ के हो ?	<p>छुट्टै शौचालयको प्रयोग गरेर, अरूसँग सम्पर्क नराखी घरको एउटा छुट्टै कोठामा बस्नु ।</p>	<p>लक्षणहरू अनुगमन गर्दै र सामाजिक दूरी अभ्यास गर्दै 24/7 नै घरमा बस्ने । सम्भव भएसम्म, छुट्टै कोठा र शौचालयको प्रयोग गर्ने । यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखियो भने, तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूले पनि आफैं कारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ।</p>

थप जानकारी हाम्रो यस वेबसाइटमा उपलब्ध छ: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are diagnosed with COVID-19

Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. Although no animals have been reported to get sick with COVID-19, people with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you do care for your pet, wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before any symptoms began, and continues until you have recovered, should quarantine at home. They can refer to the [“What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19”](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet for a long time. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store
Friends who had dinner together while you were infectious	Coworker who briefly walked by to ask a question

It's safe to stop home isolation when you've recovered. This is when all three things have happened:

1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and
2. Other symptoms have improved, and
3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID-19
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none"> 1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and 2. Other symptoms have improved, and 3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared. 	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19